

# 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局（公衆衛生局）は、ロサンゼルス郡の新型コロナウイルス（COVID-19）によって引き起こされる感染の拡散を減速させるために、すべての皆様の協力を呼びかけています。メディアが大々的に報道を行っているために、ストレスを感じている居住者の方々もいると思います。したがって、公衆衛生局は市民の皆様を知っていただきたい重要な情報を提供しています。

## 新型コロナウイルス（COVID-19）とは？

コロナウイルスとは多くのウイルスが属するウイルスの一種を指します。その多くは動物に感染しますが、人から人へ感染するヒト型ウイルスに変異する場合があります、COVID-19を引き起こす新型コロナウイルスはこれに当てはまります。

## COVID-19はどのように拡散するのでしょうか？

COVID-19はインフルエンザのような呼吸器疾患と同じように拡散します。以下のような経路で感染者から他の人に拡散するとみられています。

- 感染した人が咳やくしゃみをする際に出る飛沫
- 感染した人の世話をする時など、感染者との濃厚接触
- ウイルスが付着している物や表面に触れ、手を洗う前に口、鼻、目などに触る

## COVID-19の症状は？

これまで報告された病状には、軽度の症状から入院を要するもの、場合によっては死に至るような重度のものまで様々です。典型的な症状としては以下の通りです：

- 発熱
- 咳
- 呼吸困難

## COVID-19から自分や周囲の人をどのように保護したらいいですか？

- 特にトイレに行った後、食事の前、鼻をかんだり咳やくしゃみをしたりした後は、石鹸と水で20秒以上手を洗ってください。
- 石鹸と水が使用できない場合は、アルコール濃度60%以上の手指消毒液を使用してください。
- 洗っていない手で目、鼻、口に触れないでください。
- 病人とのキス、コップや食器の共有などの密接な接触を制限してください。
- 咳やくしゃみはティッシュまたは肘の内側で覆ってください。ティッシュをゴミ箱に捨ててからすぐに石鹸と水で手を洗うか、手指アルコール消毒液を使用してください。

# コロナウイルス感染症(COVID-19)

## ワクチンや治療法はありますか？

現在、COVID-19に対するワクチンはなく、推奨される特定の抗ウイルス治療法也没有ありません。COVID-19に感染した人は、症状を和らげるための対症療法を受けてください。状況は急速に変化しているため、アメリカ疾病管理予防センター（CDC）およびロサンゼルス郡公衆衛生局（公衆衛生局）は、最新の情報を提供し続けます。CDCと公衆衛生局は24時間年中無休で市民の皆様の健康を保護すべく努めています。

## COVID-19 に感染しているか検査を受けることはできますか？

症状がない場合は、検査を受ける必要はありません。検査の必要性についての懸念や質問がある場合は、医師に連絡してください。

## COVID-19の症状があると思う場合はどうすればよいですか？

すぐに施設または一般の医療機関に連絡して指示を受けてください。

- 施設内の他の人を保護するために、回復後少なくとも3日間（72時間）は自室もしくは施設が特定したエリアで隔離を続けて下さい。回復とは、解熱剤を使用しない状態で発熱が治まり、呼吸器症状（咳、息切れなど）が改善され、かつ最初に症状が現れてから少なくとも7日間が経過している場合を指します。

施設はまた、あなたと協力して検疫する必要がある濃厚接触者を特定します。濃厚接触者には、症状が現れる前の2日間（48時間）隔離機関が終了するまでの間にCOVID-19 感染者と6フィート以内の距離に10分以上一緒にいたすべての人が含まれます。さらに、感染者の体液や分泌物に接触した人（咳やくしゃみ、唾液、食器の共有、保護具を着用せずに介護を行った人など）は検疫する必要があります。

## 友人や家族の訪問はどうなりますか？

ご家族やお友達らの訪問はあなたの幸福にとって重要です。しかしながら、訪問者はCOVID-19を施設内に持ち込む可能性があり、居住者の健康は私たちにとって重要です。おそらく施設はウイルスの蔓延を防ぐために訪問者を制限します。訪問者が病気の場合は、施設内のご自身や他の人を保護するために帰宅するように依頼してください。病気の人から少なくとも6フィートの社会的距離を確保してください。

電話やテレビ会議など、他の訪問方法を検討するように依頼してください。

## 私の施設でのグループ活動はどうなりますか？

公衆衛生局は、集団生活活動やコミュニティでの食事や集会などのような外部のプログラムを最小限に抑えるよう施設に要請しています。詳細については、施設のマネージャーにお問い合わせください。

## COVID-19でストレスを感じたらどうしたらいいですか？

感染の可能性がある病気が発生したとニュースで見聞きする際、不安に思いストレスを感じるのも無理はありません。そのようなときには、まず自分の身体面や精神面の健康に気をつけることが大切です。支援が必要な場合は、24時間年中無休でご利用頂けるロサンゼルス郡精神衛生局アクセスセンターのヘルプライン(800) 854-7771 または2-1-1までお電話ください。

## 私の施設は私を守るために何をしていますか？

あなたの安全と健康を維持するためにどのような方法を取っているのか、施設のマネージャーに相談してください。

# 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)

## 信頼できる情報をどこで入手できるかを知る

新型コロナウイルスを利用した詐欺、虚偽のニュース、デマに注意してください。ロサンゼルス郡内の新しい症例を含む正確な情報は、常に公衆衛生局が発表しています。公衆衛生局のウェブサイトには、ストレスの対処方法のガイドを含むCOVID-19に関する詳細情報が掲載されています。

- ロサンゼルス郡公衆衛生局
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - ソーシャルメディア: @lapublichealth
- ロサンゼルス郡精神衛生局アクセスセンター、24時間年中無休ヘルプライン (800) 854-7771.
- 2-1-1へ電話する